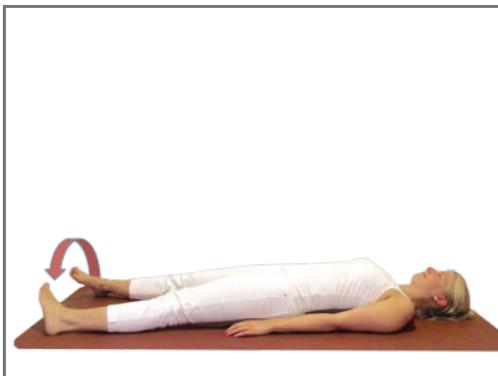


### Ilio-Sacral-Gelenk - Mobilität

RÜCKENLAGE: Bewegen Sie Ihr Bein so weit wie möglich nach unten, wodurch es "länger" wird. Das andere Bein so weit wie möglich nach oben. Es entsteht ein sog. Beckenshift. Die Übung 15-20 x wiederholen.



### Ilio-Sacral-Gelenk - Mobilität

RÜCKENLAGE: Füße etwas auseinander. Jetzt drehen Sie beide Füße gleichzeitig soweit wie möglich nach innen wodurch im Beckenbereich ein sog. Inflair und outflair Bewegung entsteht. Die Übung 15-20x wiederholen.



### Ilio-Sacral-Gelenk - Mobilität

KNIESTAND AUF EINER LIEGE: Das gesunde Bein hängt frei nach unten in senkrechter Position. Bewegen Sie Ihren Fuß von oben nach unten. Hierbei entsteht eine Bewegung in der ISG-Gelenkfuge vom Standbein. Die Übung 15-20x wiederholen.